

・老人福祉センター

・地域福祉振興施設

文京福祉センター江戸川橋

ま ず な

29号

平成29年7月 吉日 発行

〒112-0006 東京都文京区小日向2丁目16番地15号

TEL: 03-5940-2901 FAX: 03-5940-2902

メール: arai@team-lien.com ホームページ: <http://care-net.biz/13/lien/>



福祉センター江戸川橋2大体操プログラム

【体操のススメ】

私たちはできる限り毎日運動をしたほうが健康の維持・増進に効果的。ですが、これがなかなか難しいもので、面倒だったり、負担になったり……負荷が少なく、しかも手間のかからない運動、それこそ即ち『体操』です。

① 『リフレッシュUP体操』

日 時：毎週<月>曜日 13:30~14:45
毎週<金>曜日 10:30~11:45

※体操が無い日もあります。予定表で確認を

内 容：主に椅子に座って行う、ストレッチ、
脳トレ、有酸素運動等の要素を取り入れた体操

費 用：300円/1回（当日ご持参下さい）

受 付：事前申込不要、先着受付（定員あり）

② 『脳トレ！筋トレ！リズムトレ！』

日 時：毎週木曜日 《空きグループのご案内》
※4月~9月 3グループ 13:15~14:15
全23回 4グループ 14:30~15:30

費 用：300円/1回（参加の度に当日支払）

受 付：事前登録が必要、各グループ定員25名

※平成29年度後期 10月からスタート

8月より登録メンバー募集開始！

元気でいきいき教室 『英会話』

対 象：65歳以上の文京区民の方ならどなたでも

日 時：8月21日からの毎週月曜日（全5回）

10:00~12:00

	8月	9月
	21日	4日
	28日	11日
		18日

費 用：1500円（材料費込） ※初回 全額納入
定 員：20名（※抽選） 申込は電話または窓口へ
場 所：福祉センター江戸川橋4階 視聴覚室

★2017年アニメーション映画最大のヒット

シネマサロン江戸川橋SP

『SING』

（2016年作/108分）

★年齢性別を問わずに
楽しめるヒット曲の数々

★MISIA、長澤まさみ、
大地真央など歌唱力抜群
のタレント達が勢ぞろい

【費用】 無料です！

【会場】 江戸川橋4階

視聴覚室

【申込】 不要です。

当日会場まで直接お越し下さい♪

※お子様用にマットをご用意しています！



(C) 2016 Universal Studios. All Rights Reserved.

8月27日(日)

14:00開演

(13:30開場)